



2019年4月・LESSON MENU

武蔵ヶ丘 339-3315
http://www.haruoaka.co.jp

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~	昼	14:10~	14:40~	
月	水中運動	水中エアロビクス	●クロール ○背泳ぎ	●平泳ぎ トレーニングコース			水中運動	クロール	
火	●バタフライ ○クロール		●背泳ぎ ○平泳ぎ	インターバル			水中歩行	平泳ぎ	
水	水中歩行		●バタフライ ○背泳ぎ	●クロール トレーニングコース			バタフライ	水中パレー	
木	●平泳ぎ ○背泳ぎ		●クロール ○バタフライ	インターバル			水中エアロビクス	背泳ぎ	
金	水中運動		◎基礎 ○平泳ぎ	○バタフライ			クロール	コーチに お任せ	
土	●背泳ぎ ○バタフライ		●平泳ぎ ○クロール	春は、はるおかで楽しく運動！！					

朝10:00より送迎バス運行中！お気軽にお問い合わせのうえ、是非ご利用下さい！

夜	19:45~	20:15~
月	背泳ぎ	水中エアロビクス
火	水中歩行	4泳法 リクエスト
水	クロール	水中エアロビクス
木	水中歩行	コーチに お任せ
金	4泳法 リクエスト	水中エアロビクス
土	自由遊泳~21:00	
日	会員開放12:30~16:00(マスターズ会員様は10:00~)会員及び家族の方は無料。一般の方は、1080円でご遊泳できます。	

春のご紹介キャンペーン

ご家族・ご友人を1名紹介されるごとに
クオカード1,000円分プレゼント！！

入会特典

入会金無料
水泳用品一式無料

会員様ご家族が入会されますと

入会事務手数料・会員証発行手数料無料

2/1~6/9
まで！

レッスンのご案内

◎印は、水慣れ・呼吸・脱力のレッスン
●印は、基本的なレッスン
○印は、技術向上の為のレッスン
無印は、泳力に関係なく誰でも参加できるレッスン

4月の休校日

29・30日 月末休校日

〈マナーアップ〉

- ①コースは右側通行でご利用下さい。
- ②プールサイドからの飛び込みは危険ですのでご遠慮下さい。
- ③トイレ使用後は必ずシャワーを浴びて下さい。
- ④お化粧・整髪料等を落とされてからご入水下さい。
- ⑤装飾品等は外されるようお願い致します。
- ⑥会員様同士での直接注意はトラブルの原因になりかねません。お気づきの点は職員にお申し付け下さい。